OMRON

BF 306

Body Fat Monitor

Körperfettmessgeräts

Lichaamsvetmeter

Moniteur de graisse corporelle

Misuratore di massa adiposa

Monitor de grasa corporal

Instruction Manual	**page 2**	**Mode d'emploi**	**page 23**
Gebrauchsanweisung	**Seite 9**	**Manuale de instruzione**	**pagina 30**
Gebruiksaanwijzing	**pagina 16**	**Manual de instrucciones**	**pagína 37**

1627751-1A / BF306_vers.1_09/02 CU

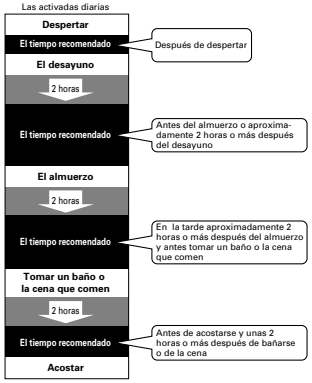
A Good Sense of Health

2. ¿CÓMO SE PUEDE OBTENER UNA MEDICIÓN CORRECTA?

El monitor de grasa corporal es un aparato de análisis y control. Debe utilizarse en horas concretas y con un intervalo de tiempo fijo entre dos mediciones. Por ejemplo, una vez por semana, los domingos por la mañana.
Teniendo presente esta norma, consulte las horas recomendadas para la medición que figuran en la tabla del apartado 2.1.
Existe una serie de condiciones que no resultan apropiadas para medir la grasa corporal. También hay algunos casos excepcionales en los que nunca debe medirse la grasa corporal. Estos casos se explican en los apartados 2.2 y 2.3. En la parte final de este capítulo se dan algunas recomendaciones antes de proceder a realizar la medición (apartado 2.4).

2.1 Momentos recomendados para la medición

Entender el funcionamiento de los cambios normales en la proporción de grasa corporal le ayudará a evitar o a reducir la obesidad. Es importante tener en cuenta en qué momentos del día oscila la proporción de grasa corporal para obtener un análisis preciso del comportamiento de su grasa corporal. Se recomienda utilizar el aparato siempre en el mismo entorno y en las mismas circunstancias diarias (véase el gráfico).


Las activadas diarias
Despertar
El tiempo recomendado
Después de despertar
El desayuno
2 horas
El tiempo recomendado
Antes del almuerzo o aproximadamente 2 horas o más después del desayuno
El almuerzo
2 horas
El tiempo recomendado
En la tarde aproximadamente 2 horas o más después del almuerzo y antes tomar un baño o la cena que comen
Tomar un baño o la cena que comen
2 horas
El tiempo recomendado
Antes de acostarse y unas 2 horas o más después de bañarse o de la cena
Acostar

2.2 Condiciones o circunstancias NO adecuadas para obtener una medición correcta

Si la medición se toma en las siguientes circunstancias físicas, es muy posible que el resultado de la medición de la grasa corporal difiera sustancialmente de la proporción real, ya que el contenido de agua de nuestro cuerpo varía a lo largo del día.

Inmediatamente después de ejercicio intensivo

Inmediatamente después de un baño o sauna

Después de beber alcohol

Después de beber muchas agua o después de una comida.

2.3 Excepciones

En algunos casos, la proporción de grasa corporal que resulta de la medición puede ser excesivamente distinta de la proporción de grasa corporal real. Estos casos corresponden a mediciones en personas cuyo cuerpo experimenta cambios continuos en la cantidad de agua o en la densidad del tejido.

Los niños en la etapa del crecimiento

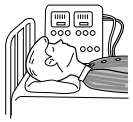
Personas mayores y mujeres después de la menopausia

La gente que tiene hinchándose

Los pacientes con osteoporosis

La gente con la fiebre

Bodybuilders y los atletas profesionales



Los pacientes de la diálisis

Las mujeres embarazadas

2.4 Recomendaciones para realizar la medición

Si las palmas de sus manos están secas, o si la temperatura de las palmas o de los puños de los electrodos es muy fría, resulta imposible obtener una medición estable y la pantalla puede mostrar resultados imprecisos o incluso indicar que hay algún error.

Preste especial atención a esta recomendación durante el invierno, ya que el ambiente suele ser seco las temperaturas son bajas.

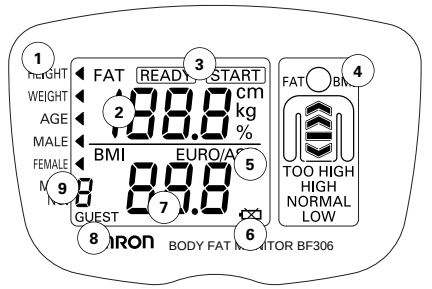
Condiciones	Acciones
Manos secas.	Humedézcase las manos con una toalla mojada y después, proceda a realizar la medición.
Al sujetar los puños de los electrodos, los nota fríos.	Caliente los puños manteniendo el aparato en una habitación caliente durante unos diez minutos.
El cuerpo y las manos están frías porque la sangre nocircula correctamente.	Caliéntese las manos sumergiéndolas en agua caliente o permaneciendo un rato en una habitación caliente. Vuelva a iniciar la medición.

3. FUNCIONAMIENTO Y USO DEL MONITOR DE GRASA CORPORAL OMRON BF306

Este capítulo contiene una descripción exhaustiva acerca del uso del monitor de grasa corporal OMRON BF 306. En primer lugar, se describen los componentes y partes principales del aparato, seguido de instrucciones sobre cómo insertar las pilas. Recuerde que los apartados 3.3, 3.4 y 3.5 explican cómo definir y realizar la medición.
El capítulo finaliza con un apartado dedicado a la modificación de los valores.

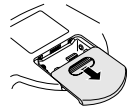
3.1. Descripción del aparato

1. Electrodos en forma de puño
   Durante la medición, se aplica en ellos una corriente eléctrica sumamente débil
2. Pantalla
   Muestra el valor definido y los resultados de la medición
3. Botón O/I
   Enciende y apaga el aparato
4. Botón de inicio (Start)
   Pulse el botón y adopte la postura para tomar la medición. Se inicia la medición
5. Botón Set (Definir)
   Almacena el número de la memoria (1-9) y los datos personales
6. Botón Subir/Bajar (▲ / ▼)
   Aumenta/disminuye los valores de los datos personales como, por ejemplo, la altura, el peso, la edad y el sexo, así como el número de memoria personal.
7. Tapa de las baterías (posterior)

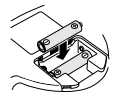


1. Pantalla de la altura/ el peso/ la edad
2. Pantalla del valor IMC y de la altura/ el peso/ la edad
3. Pantalla de “ready”
4. Interpretación gráfica del % de grasa y del valor IMC
5. Euroasia
6. Indicación de bajo nivel de batería (si parpadea, sustituir las baterías)
7. Pantalla del valor IMC
8. Presentación del numero de memoria personal
9. Pantalla del sexo

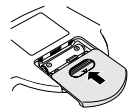
3.2 Inserción y sustitución de las pilas



1. Mientras pulsa con el dedo la marca que aparece en la tapa de las pilas situada en la parte posterior del aparato, deslice la tapa en la dirección que indica la flecha.



2. Inserte dos pilas AAA con los polos correctamente alineados, tal como se indica en el compartimiento para las pilas.



3. Vuelva a deslizar la tapa de las pilas y ciérrela bien.

Vida útil y sustitución de las pilas

Cuando el símbolo de sustitución de las pilas parpadee, sustituya ambas pilas por nuevas.

Para proteger el medio ambiente, deshágase de las pilas usadas conforme a la normativa local relativa al reciclaje de pilas usadas. Deposite las pilas en su tienda habitual o en puntos de recogida habilitados a tal efecto.

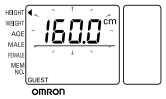
Dado que las pilas pueden gotear y dañar al aparato, es importante que tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:
- Extraiga las pilas del aparato siempre que no vaya a utilizarlo durante un período prolongado de tiempo (aproximadamente tres meses o más).
- Sustituya las pilas usadas por nuevas inmediatamente.
- No utilice pilas alcalinas y de manganeso simultáneamente.
- No utilice pilas nuevas y usadas simultáneamente.

3.3 Definición de los datos personales antes de realizar la primera medición

Paso 1: Pulse el botón O/I.
Se encenderán todos los indicadores de la pantalla

Paso 2: Pulse el botón de definición (Set)
Definir para acceder al modo de definición.

Paso 3: Defina la altura (rango: de 100 a 199,5 cm).

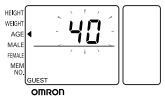


1. El valor 160.0 cm de la altura parpadea y se muestra el texto HEIGHT (ALTURA) ◀
2. Pulse el botón ▼/▲ para definir la altura. Cada vez que pulsa el botón ▲ el valor de la altura aumenta en incrementos de 0,5 cm y disminuye en la misma proporción al pulsar el botón ▼. Si mantiene pulsado cualquiera de estos botones durante más de 1 segundo, los valores de la altura cambian a mayor velocidad.
3. Pulse el botón de definición (Set) para fijar el valor de la altura. Aparecerá la pantalla de definición del peso.

Paso 4: Defina el peso (rango: de 100 a 199,8 kg).

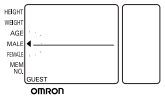
1. El valor de 60 kg de peso parpadea y se muestra el texto WEIGHT (peso) ◀.
2. Pulse el botón ▼/▲ para cambiar el valor del peso. Cada vez que pulsa el botón ▲ el valor del peso aumenta en incrementos de 0,2 kg y disminuye en la misma proporción al pulsar el botón. ▼ Si mantiene pulsado cualquiera de estos botones durante más de 1 segundo, los valores del peso cambian a mayor velocidad.
3. Pulse el botón de definición (Set) para fijar el valor del peso. Aparecerá la pantalla de definición de la edad.

Paso 5: Defina la edad (rango: de 18 a 70 años).



1. El valor de edad 40 parpadea y se muestra el texto AGE ◀ (edad).
2. Pulse el botón ▼/▲ para cambiar la edad. Los valores de edad cambian en incrementos de 1 año. Si mantiene pulsado cualquiera de estos botones durante más de 1 segundo, los valores de la edad cambian a mayor velocidad.
3. Pulse el botón de definición (Set) para fijar el valor de la edad. Aparecerá la pantalla de definición del sexo.

Paso 6: Defina el sexo (hombre/ mujer).



1. El sexo masculino parpadea y se muestra el texto MALE ◀ (hombre).
2. Pulse el botón ▼/▲ para cambiar el sexo. El sexo masculino o el femenino parpadean de forma alterna.
3. Pulse el botón de definición (Set) para fijar el sexo.

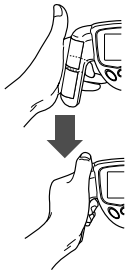
Una vez almacenados todos los datos, aparece el indicador READY .(listo).

Paso 7
Siga con el apartado siguiente: toma de la medición, apartado 3.4

3.4 Toma de la medición

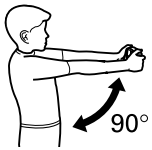
Paso 1: Colóquese de pie con los pies ligeramente separados.

Paso 2: Sujete los electrodos.
Rodee con el dedo corazón la ranura que queda por detrás del electrodo. Coloque la palma de la mano de forma que sujete a la vez los electrodos superior e inferior.
Levante los pulgares y apóyelos en la parte superior del aparato.



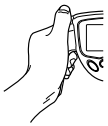
Paso 3: Estire los brazos rectos hacia delante, en un ángulo de unos 90 grados respecto al cuerpo. No se mueva durante la medición.

Paso 4: Asegúrese de que aparece la pantalla READY *(listo para la medición).*
El indicador se enciende.



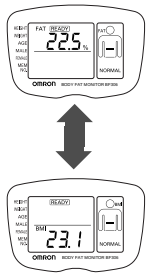
Paso 5: Pulse el botón de inicio (START).
La pantalla START *se enciende.*

Paso 6: Justo después de pulsar el botón Start (Inicio), sujete los electrodos correctamente con ambas manos tal como se muestra a la derecha. El aparato detecta automáticamente que se está sujetando e inicia la medición.



Paso 7: Durante la medición, la pantalla que aparece a la derecha se enciende y las flechas se mueven entre Bajo (LOW) a demasiado alto (TOO HIGH).

Una vez finalizada la medición, el texto FAT% (% de grasa) aparece en la pantalla de la izquierda, al tiempo que la interpretación de dicho valor (de NORMAL a TOO HIGH) se indica en la pantalla de la derecha. Transcurridos unos 5 segundos, ambas pantallas pasan a mostrar el valor del Índice de Masa Corporal, IMC (BMI, Body Mass Index).
Cada 5 segundos, la pantalla alterna entre FAT% o BMI..



Cuando el indicador READY se encienda, puede empezar otra medición.

Si desea obtener una explicación sobre cómo interpretar con detalle los resultados de la medición, consulte el capítulo 4.

Paso 8: Pulse el botón O/I para apagar el aparato.

En caso de que se le olvide pulsar el botón O/I, el aparato se apagará automáticamente al cabo de unos tres minutos después de haber mostrado los resultados de la medición.

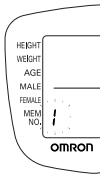
3.5 Definición y uso del número de memoria personal

El monitor de grasa corporal Omron BF 306 dispone de una función de memoria. Esta función le permite almacenar los datos de 9 personas.

Pulse el botón O/I.
Se encenderán todos los indicadores de la pantalla

Si desea definir el número de memoria personal y almacenar datos personales:

Seleccione el número de memoria personal.



1. Pulse el botón ▼/▲ y escoja un número personal del 1 al 9.
2. Pulse el botón de definición (Set)
El número personal se enciende y pasa al modo de definición de la altura.
3. Defina todos los datos personales y continúe con el paso 3 del apartado 3.3, "Definición de los datos personales".

Realización de una medición utilizando la memoria personal (asegúrese de que el aparato esté encendido):

Localice su número de memoria personal
1. Pulse el botón ▼/▲ para seleccionar su número de memoria.
2. Pulse el botón de definición (Set)
Se mostrará el número de memoria y aparecerán sus datos personales.
3. Lleve a cabo la medición
(consulte el apartado 3.4, "Toma de la medición")

3.6 Modificación de valores

1. Pulse el botón de definición (Set) para acceder a los datos personales que desea modificar.
2. Pulse el botón ▼/▲ para cambiar los datos definidos.

Si pulsa los dos botones ▼/▲ a la vez, la pantalla parpadeante actual restaurará los valores iniciales.

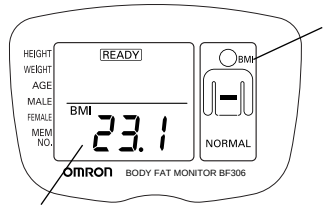
Para borrar de la memoria todos los datos de las 9 nueve personas:
1. Pulse el botón ▲ y seleccione el número de memoria 1.
2. Mantenga pulsado el botón SET durante 2 segundos.
3. Todos los datos personales se borrarán y se encenderán todas las pantallas. (Ocurre lo mismo si se pulsa el botón O/I.)

En el caso de no confirmar los valores definidos de la pantalla, al cabo de 1 minuto aproximadamente se volverán a mostrar los valores iniciales o los que hubiera antes de realizar la definición.
Transcurrido 1 minuto, el aparato se apagará automáticamente.

Si su edad, peso o altura han variado, corrija los correspondientes valores en la memoria

4. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA MEDICIÓN

4.1 4.1 Valor BMI (Indice de masa corporal, IMC)



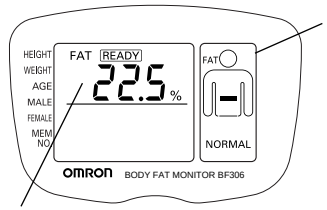
Interpretación gráfica del valor de BMI (BAJO>>DEMASIADO ALTO)

Nivel IMC
BMI = Peso / Altura²

BMI	Valor IMC* (índice de masa corporal)
< 18.5	Bajo (LOW)
>18.5 and < 25	NORMAL
> 25 and < 30	Alto (HIGH)
> 30	Demasiado alto (TOO HIGH)

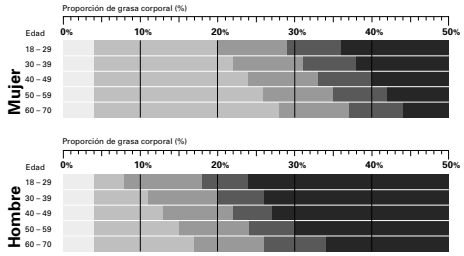
* Estos índices se corresponden con los valores de obesidad recomendados por la OMS (Organización Mundial de la Salud)

4.2 Proporción de grasa corporal



Interpretación del valor de FAT%

FAT%



Valoración de obesidad
BAJO — NORMAL
ALTO — DEMASIADO ALTO

Referencias:
Deurenberg* P, Yap M, van Staveren WA.
"Body mass index and percent body fat: a meta-analysis among different ethnic groups". (Índice de masa corporal y proporción de grasa corporal: una metanálisis entre distintos grupos étnicos).
International Journal of Obesity 1998;22:1164-1171

WHO
Obesity: Preventing and managing the global epidemic." (OMS
Obesidad: prevención y gestión de la epidimia universal)
Informe de una consulta de la OMS sobre la obesidad, Ginebra, 3-5 de junio de 1997
WHO/NUT/NCD/98.1, Ginebra, 1998

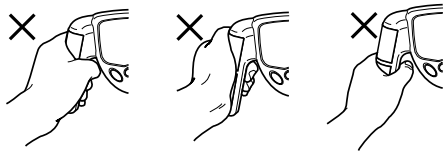
* Paul Deurenberg, PhD
Profesor de intercambio en la universidad "Tor Vergata", Roma, Italia
Consultor de temas de nutrición en Singapur

5. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

5.1 Posibles causas de mediciones inexactas

Posturas que deben evitarse durante la medición.
La medición no dará un resultado preciso si se toma en las siguientes posturas.

Sujeción correcta de los electrodos.
En los casos siguientes, puede que no se mida correctamente la resistencia eléctrica..



Sus dedos no sujetan correctamente los electrodos.

5.2 Explicación de los códigos de error

Número de error en la pantalla	Causa	Acción correctora (qué botón debe pulsar a continuación)
E1	No sujetó con fuerza los electrodos.	Sujete los electrodos correctamente y realice la medición. Botón de inicio (Start)
E2	La postura o la fuerza de sujeción no fueron estables durante la medición.	Realice la toma sin mover los brazos. Botón de inicio (Start)
E3	Las manos estaban secas.	Humedézcase las manos ligeramente con una toalla mojada y, acto seguido, realice la medición. Botón de Inicio (Start)
E4	Los valores de proporción de grasa corporal e IMC (BMI) superan el rango que se puede medir.	Vuelva a comprobar la altura, el peso, la edad y el sexo que ha definido. Botón de definición (Set)
E5 E6	El funcionamiento es anómalo.	Vuelva a pulsar el botón O/I e inicie la medición. Si este error se repite, consulte con el distribuidor de Omron más cercano.

5.3 Resolución de problemas

Problema	Qué debe examinar	Cómo solucionarlo
Al pulsar el botón O/I, no se muestra nada en pantalla.	¿Las pilas están gastadas?	Sustituya ambas pilas por unas nuevas.
	¿Los polos de las pilas están correctamente colocados?	Inserte las pilas correctamente.
El valor de proporción de grasa corporal que aparece en pantalla es excesivamente alto (o bajo).	¿La postura durante la medición es correcta?	Vuelva a realizar realizar la medición en la postura correcta.
Aparece un error error (E1 a E6) en pantalla y la medición resulta imposible.	Consulte el apartado "Explicación de los códigos de error". (más arriba)	
El resultado varía mucho de una medición a otra.	Consulte el apartado "¿Cómo se puede obtener una medición correcta?"	
Otras condiciones.	Vuelva a pulsar el botón O/I y empiece desde el principio.	

Si no logra obtener una medición correcta una vez realizados los pasos indicados para solucionar estos problemas, póngase en contacto con su distribuidor d e OMRON más cercano.

6. ESPECIFICACIONES

Modelo:	Monitor de grasa corporal OMRON BF306
Pantalla:	Proporción de grasa corporal (de 4,0% a 50,0%) IMC (BMI) (de 7,0 a 90,0) Niveles de interpretación de Fat% (Grasa%): bajo, normal, alto, muy alto Niveles de interpretación de BMI (IMC): bajo, normal, alto, muy alto
Precisión (S.E.E.):	4,1 %
Datos de entrada:	Altura: de 100 a 199,5 cm Peso: de 100 a 199,8 kg Edad: de 18 a 70 años Sexo: Hombre / Mujer
Número de memorias personales:	9 números de memoria
Fuente de alimentación:	2 pilas AAA
Vida útil de las pilas:	1 año aproximadamente (si se utilizan dos veces al día)
Temperatura y humedad en funcionamiento:	de +10°C a +40°C, de 30 a 85% HR
Temperatura y humedad en conservación:	de -20°C a +60°C, de 10 a 95 % HR
Dimensiones externas:	Aprox. 197 (Prof.) x 128 (Al.) x 49 mm (An.)
Peso:	Aprox. 230 g (no incluye las pilas)
El paquete contiene:	2 pilas AAA y aparato. Manual de instrucciones, tarjeta de garantía

Especificaciones sujetas a cambios sin previo aviso. Para el uso profesional no-calibración y la conservación se necesitan.

CE 0197 = Type BF

Lea las instrucciones de este manual atentamente

Este aparato cumple las disposiciones de la Directiva EC 93/42/CEE (Directiva de aparatos médicos)).

Fabricante:
Omron Matsusaka Co. LTD., Japón.

Representante en la UE:
OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Postbus 13
2130 AA Hoofddorp
Países Bajos
www.omron-healthcare.com

OMRON HEALTHCARE (UK) LTD
18-20 The Business Park
Henfield
West Sussex
BN5 9SL
Inglaterra
Tel.: 0845 130 8050
Fax: 01273 495123
Correo electrónico: information@eu.omron.com

OMRON MEDIZINTECHNIK
Handelsgesellschaft mbH
Windeckstraße 81 a
D-68163 Mannheim
PZN: 258 5192
Número de serie 086 000 000
www.omron-medizintechnik.de